



ОБЩАЯ СТРУКТУРА СЕССИИ (ИНТУИТИВНЫЙ КОУЧ, НАСТАВНИК, КОНСУЛЬТАНТ)

ОБЩАЯ СТРУКТУРА СЕССИИ

1. Ледоколы
2. Введение
3. Постановка цели и прояснение ситуации
4. Исследование ресурса
5. Определение планов
6. Мотивация по планам, интеграция
7. Завершение

ПРИМЕРЫ ВОПРОСОВ К РАЗНЫМ ЭТАПАМ СЕССИИ

1. ЛЕДОКОЛЫ

- ✓ Как дела?
- ✓ Как доехали? (встреча офлайн)
- ✓ Хотите чаю? (встреча офлайн)
- ✓ Что хорошего произошло сегодня?
- ✓ Начнем работать?

2. ВВЕДЕНИЕ

Мы с вами сейчас займемся коучингом.

Коучинг – это такой способ общения, в котором я задаю Вам вопросы, выводящие Вас на новые осознания. Наша сессия будет продолжаться не более _____ минут/часа.



3. ПОСТАНОВКА ЦЕЛИ И ПРОЯСНЕНИЕ СИТУАЦИИ

- ✓ Что происходит сейчас? (Что, где, когда, кто, сколько, как часто)?
- ✓ Что привлекает ваше особое внимание?
- ✓ Что бы вы хотели достичь?
- ✓ Что вы хотите достичь за время нашей сессии?
- ✓ На сколько по 10 бальной шкале вы оцениваете реализованность вашей цели?
- ✓ На сколько по 10 бальной шкале вы оцениваете свою мотивированность данной целью?
- ✓ От чего в данный момент зависит дальнейшая ситуация?
- ✓ На что именно, как и в какой степени влияете лично вы?
- ✓ Кто еще влияет на ситуацию?
- ✓ Кто еще знает о вашем желании достичь данной цели?
- ✓ Что происходит с теми людьми, которых это тоже касается?
- ✓ Кого еще затрагивает то, что происходит с вами (прямо и косвенно)?
- ✓ Какие действия вы уже предпринимали?
- ✓ Какие причины не позволили сделать больше?
- ✓ Какие препятствия вы видите на пути к намеченному?
- ✓ Какие ресурсы могут вам понадобиться?
- ✓ Что вы делали раньше, чтобы улучшить ситуацию?
- ✓ Каких результатов вы достигли?
- ✓ Чего вам не хватало в этой ситуации?
- ✓ Что произойдет в Вашей жизни, когда вы достигнете цели?
- ✓ Что исчезнет из Вашей жизни после достижения цели?
- ✓ Какими возможностями вы обладаете и при этом не пользуетесь ими?
- ✓ Что мешает вам двигаться вперед? Что происходит на самом деле?



4. ИССЛЕДОВАНИЕ РЕСУРСА (ТЕМЫ ДЛЯ НАЧАЛА РАБОТЫ ПРИ ОТСУТСТВИИ ИЛИ НЕЧЕТКОМ ЗАПРОСЕ)

Самоисследование

- ✓ Чего я хочу?
- ✓ Что значит - «жить полной жизнью»?
- ✓ С чем я смиряюсь в своей жизни, что терплю?
- ✓ Какие из моих представлений (ожиданий и пр.) нереалистичны?
- ✓ Что такое целостность?
- ✓ Как я устроен, как функционирую?
- ✓ Что для меня значит жить в соответствии со своими ценностями?
- ✓ Что значит - «быть могущественным»? Как это проявляется в моей жизни?
- ✓ Что значит - «быть присутствующим»? Как это проявляется в моей жизни?
- ✓ Какое у меня обычно настроение? Является ли это привычкой?
- ✓ Что такое выбор? Что значит - «выбирать»? Как это проявляется в моей жизни?
- ✓ Где, в каких ситуациях я позволяю себе не держать слово? В чем разница между «желанием» и «целью»?
- ✓ Я проживаю свою жизнь или стараюсь кому-то понравиться? (Как это проявляется?).



Вопросы для исследования ценностей:

- ✓ Если бы вы могли полностью прожить свою жизнь заново, то, какое первое изменение, вы сделали бы?
- ✓ Какие сферы вашей жизни могли бы быть улучшены?
- ✓ Над чем мы можем поработать сейчас, чтобы сделать наибольшее изменение в вашей жизни?
- ✓ Как бы вы себя чувствовали если бы увеличили в два раза результат этой цели? В три раза? В 10 раз?
- ✓ Что есть сейчас в вашей жизни, что ограничивает вас от вашего роста?
- ✓ Что вы хотите больше всего в вашей жизни? Составьте список.
- ✓ Чего вы хотите меньше всего в вашей жизни? Составьте список.
- ✓ Какие 3 вещи, которые вы делаете регулярно, не удовлетворяют или не устраивают вас?
- ✓ Как бы вы могли сформировать эту цель более конкретно? Более измеримо?
- ✓ Что было бы самым сильным толчком для достижения этой цели? Что вы чувствуете по этому поводу?
- ✓ Что бы вы сделали сейчас, если бы вы знали, что вы не можете потерпеть неудачу?
- ✓ Что мы можем сделать, что продвинет вас вперед (к Вашему светлому будущему) вместо движения от чего-то плохого в вашем прошлом?
- ✓ Что вы любите?
- ✓ Что вы ненавидите?
- ✓ Что для вас является номером 1, что вы хотели бы сделать, прежде чем умереть?
- ✓ Сейчас подходящее время для Вас, чтобы взять на себя обязательства по достижению этих целей?
- ✓ Что бы мы могли прямо сейчас сделать, чтобы получить настоящую улыбку на вашем лице?
- ✓ Что бы вы изменили, чтобы Ваша жизнь стала идеальной?
- ✓ Чего вы действительно очень сильно хотите?
- ✓ Какое одно изменение, которое вы могли бы внести в свой образ жизни, может дать вам больше мира?



Исследование ресурсов

- ✓ Что вы можете сделать, и какие возможны препятствия?
- ✓ Какие условия для получения желаемого были бы идеальными, какие — совершенно неприемлемыми?
- ✓ Что может быть еще лучше, чем вы назвали?
- ✓ Как можно обеспечить реализацию желательных вариантов?
- ✓ Как можно предотвратить появление нежелательных?
- ✓ От кого зависит реализация наиболее ценных вариантов?
- ✓ Насколько реально это выполнить?
- ✓ Что в описанном вами является причиной, что — следствием, а что существует или происходит независимо друг от друга?
- ✓ Что и почему здесь главное, а что — второстепенное?
- ✓ От кого и почему зависит решение каждой из обозначенных вами задач?
- ✓ Как может указанный вами человек выполнить данное ему поручение? (В том числе вы сами)
- ✓ Какими ресурсами должен располагать тот, кто будет в состоянии реально осуществить этот замысел?(В том числе вы сами)
- ✓ С какими сложностями может столкнуться исполнитель?
- ✓ Как вы поймете, что результат достигнут?
- ✓ Какими способами можно решить эту задачу? Какими полностью, какими частично?
- ✓ Что если... (время, деньги, связи, новые люди)? Какая из возможностей даст лучший результат?
- ✓ Какую из возможностей вы могли бы испробовать прямо сейчас?
- ✓ Какое из рассматриваемых действий наиболее приятно для вас?
- ✓ Кто делал подобное?
- ✓ Как вы можете использовать его опыт в своей цели?
- ✓ Как бы эту задачу решил человек с большим опытом?
- ✓ Где и как вы можете получить необходимые знания?



Взгляд со стороны

- ✓ Когда мне будет 90 лет, как я буду воспринимать свою жизнь?
- ✓ Как я буду вспоминать это через 5 лет?
- ✓ Какое это имеет отношение к цели моей жизни?
- ✓ Насколько это важно с точки зрения истории?
- ✓ И что дальше? Гипотетическая ситуация
- ✓ Если бы я мог/ла вернуться назад на ... дней/лет, что бы я сделал/ла иначе?
- ✓ Как еще можно разрешить эту ситуацию?
- ✓ Что бы я сделал/ла, если бы все было дозволено?
- ✓ Что бы я сделал/ла, если бы у меня была волшебная палочка?

Варианты

- ✓ Какие возможны варианты развития действий?
- ✓ Что бы я выбрал/ла, если бы на мое решение не влияли внешние факторы?
- ✓ Что будет, если я приму это решение? А если не приму?
- ✓ Какие другие варианты я могу использовать?



«Воспоминание из будущего»

- ✓ Если бы я мог/ла одним нажатием кнопки вызвать появление X (желанного события), то каким бы оно было?
- ✓ Я в будущем, и проблемы давным-давно нет. Как я буду жить тогда? Благодаря чему стала возможна эта перемена? Обучение
- ✓ Что бы я сделал/ла, если бы от этого решения зависела моя жизнь?
- ✓ Что бы я сделал/ла, если бы можно было все начать сначала?
- ✓ Что бы я сделал/ла, если бы можно было переиграть всю ситуацию?

Предположения

- ✓ Как все может сложиться?
- ✓ К чему это приведет?
- ✓ Каковы мои шансы на успех? Смешная сторона/ Увлечательность
- ✓ Что было смешного?
- ✓ Что я могу предпринять для того, чтобы сделать это увлекательнее/ веселее?
- ✓ Если бы мне нужно было научить людей получать удовольствие от этого процесса, что бы я сказал/ла? Суть дела
- ✓ Что мне мешает?
- ✓ Что мне представляется самым серьезным препятствием?
- ✓ Что меня больше всего беспокоит в этом? Удовольствие
- ✓ Как я могу сегодня позаботиться о себе?
- ✓ Что значит - «быть глубоко признательным, благодарным»? Как это проявляется в моей жизни?
- ✓ Кого я могу развеселить и заставить улыбнуться этим утром? Что поможет мне «подзарядить мои внутренние батарейки»?



- ✓ Что значит - «развлекаться» И «веселиться»? Как это проявляется в моей жизни?
- ✓ Что я могу сделать сегодня, чтобы больше веселиться? Чтобы у меня было больше свободного времени? Чтобы моя жизнь была сбалансированнее? Чтобы быть терпеливее? Чтобы контактировать со своей силой? И чтобы у меня было все это, вместе взятое?
- ✓ Как я мог бы сделать это с легкостью?
- ✓ Кого я могу привлечь, чтобы для нас этот проект стал игрой?
- ✓ Что меня смешит?
- ✓ Я выбираю тяжесть или легкость?
- ✓ Что значит - «быть щедрым по отношению к самому себе»? Как это проявляется в моей жизни?
- ✓ Что значит - «быть внимательным к другим людям, тактичным»?
- ✓ Как это проявляется в моей жизни?
- ✓ Что значит - «заботиться о себе»?
- ✓ Что значит - «быть пораженным до глубины души»? За что я сегодня испытываю благодарность?
- ✓ Что значит - «легко, мягко входить в жизнь»? Что такое изобилие?
- ✓ Как я могу сделать это играючи?



Провокационные вопросы:

- ✓ О чем я сожалею?
- ✓ Чего я не желаю менять?
- ✓ Что я отрицаю в себе и в своей жизни? Что я упускаю?
- ✓ Где я «убираю ногу с педали газа»? Какого решения я пытаюсь избежать?
- ✓ Где я останавливаюсь, будто налетев на стену? Что значит - «ставки высоки»?
- ✓ Что я хотел/а сделать, но и так и не сделал/а? Что мешает мне победить?
- ✓ Где я проигнорировал/а свои интересы и/или интересы других? По какой причине необходимо волноваться?
- ✓ В чем я прав/а?
- ✓ С какой жалобой (опасением, дурной привычкой, дискомфортом) я могу что-то сделать сегодня?
- ✓ В каких ситуациях я «засыпаю за рулем»? На чем я готов/а успокоиться?
- ✓ Куда эта цель приведет меня?
- ✓ Что я упускаю?
- ✓ Каким образом я саботирую свои намерения?
- ✓ Что значит - «выйти за пределы переживания неудачи, ощущения никчемности, неспособности»?
- ✓ Где я сам/а себя предаю?
- ✓ Что я готов/а, а что - не готов/а изменить? Через что я переступаю?
- ✓ Какова моя репутация?
- ✓ Чего я сам/а от себя ожидаю?
- ✓ Если я полностью сосредоточусь на достижении результата, от чего мне придется отказаться?
- ✓ Каковы причины, побуждающие меня предпринимать это действие?



5. ОПРЕДЕЛЕНИЕ И ПОСТАНОВКА ПЛАНОВ:

- ✓ И что конкретно следует сделать?
- ✓ Какие действия вы предпримите теперь?
- ✓ Какие из них вы сможете выполнить в ближайшее время?
- ✓ Что необходимо предпринять для осуществления остальных действий
- ✓ Запишите порядок действий
- ✓ Проставьте даты их выполнения
- ✓ Какие действия вы выбираете?
- ✓ Что, кому, когда и в какой последовательности надо делать для реализации намеченного?
- ✓ В какой степени выбранное обеспечивает достижение намеченного?
- ✓ Для достижения ваших целей, что нужно делать обязательно, что желательно, а без чего можно вполне обойтись?



6. ПРИМЕРЫ ВОПРОСОВ К РАЗНЫМ ЭТАПАМ СЕССИИ

- ✓ Имеются ли какие то внутренние или внешние факторы, противодействующие выполнению намеченного?
- ✓ Какие шаги можно предпринять для их устранения?
- ✓ Кто еще должен знать о ваших планах?
- ✓ Какая вам необходима поддержка?
- ✓ Как вы можете оценить вашу уверенность в выполнении намеченного (от 1 до 10)? Что препятствует оценке 10?
- ✓ Что можно предпринять, чтобы приблизиться к оценке 10?
- ✓ До какой степени это соответствует вашим стремлениям?
- ✓ По каким критериям вы оцениваете ваш успех?
- ✓ Что может помешать двигаться дальше?
- ✓ Что вы предпримете, чтобы преодолеть эти внутренние и внешние помехи?
- ✓ В какой поддержке вы нуждаетесь и от кого?
- ✓ Какие исследования вы могли бы сделать, чтобы помочь себе найти первый / следующий шаг?
- ✓ С кем вы должны общаться, чтобы достижение вашей цели стало естественным? Кто уже это делает?
- ✓ Как вы можете получить знания и информацию, которые вам нужны?
- ✓ Оцените по шкале от 1 до 10, насколько вас вдохновляют действия, о которых вы говорите?
- ✓ Что могло бы увеличить эту оценку? (например, преодоление страха, разбиение действий на четкие шаги (план), получение большей поддержки, больше веселья, и т.д.)
- ✓ Что произойдет, если вы не сделаете этого? Чего (сколько) вам это будет стоить?



Вопросы для поддержания самомотивации

- ✓ Что мне необходимо для достижения своих целей?
- ✓ В чем разница между самореализацией и хорошим самочувствием?
- ✓ Каковы мои собственные цели? Что я строю? Собор или многоквартирную высотку?
- ✓ Кем я становлюсь?
- ✓ Что значит - «быть творческим»? Как это проявляется в моей жизни?
- ✓ Какие эффективные вопросы я мог/ла бы задавать себе каждое утро?
- ✓ Что значит - «быть упорным»? Как это проявляется в моей жизни?
- ✓ Что такое «воодушевление»? Как это проявляется в моей жизни?
- ✓ Какое знамя я несу?
- ✓ Что значит - «быть могущественным», «жизнерадостным», «быть в контакте со своей силой», «быть целеустремленным»? И всем этим сразу? Как это проявляется в моей жизни?
- ✓ Какое страдание я замечаю в людях, окружающих меня?
- ✓ Что значит - «говорить (или действовать) от чистого сердца»? Как это проявляется в моей жизни?
- ✓ Каким образом я не допускаю себя в жизнь?
- ✓ Что я делаю прямо сейчас: утверждаю жизнь или заглушаю ее в себе и других?
- ✓ Что значит - «следовать интуиции»? Как это проявляется в моей жизни?
- ✓ Что значит - «быть лидером»? Как это проявляется в моей жизни?

Интеграция

- ✓ Чему я научился/сь?
- ✓ Что для меня ценного, полезного во всем произошедшем?
- ✓ Как это влияет на остальные сферы моей жизни?
- ✓ Какой смысл это имеет для всей моей жизни в целом?



7. ЗАВЕРШЕНИЕ

- ✓ Когда и как вы сообщите мне о результатах ваших действий?
- ✓ Во сколько Вы оцениваете эту сессию?
- ✓ Какие вопросы мы вынесем на следующую сессию?
- ✓ До свидания!